

رمضان ومرض السكري
ماذا بإمكانني أن أفعل؟

For norsk versjon se diabetes.no/innvandrere



رمضان ومرض السكري

– ماذا بإمكانني أن أفعل؟

رمضان هو شهر الصوم عند المسلمين ويتعين على المرء خلال هذا الشهر أن لا يأكل أو يشرب بين طلوع الشمس وغروبه. وفي الترويج يعني هذا أن فترة الصيام تبلغ 20 ساعة تقريبا تبعا للمكان الذي تتواجد فيه في البلاد.

إذا كنت تعاني من مرض السكري وتنوي الصوم في رمضان، فإنه من المهم أن تتكلم مع طبيبك الثابت حول ذلك في أسرع وقت ممكن. داء السكري هو مرض مزمن، وبالنسبة لبعض المصابين بالمرض قد يشكل الصوم خطراً مباشراً عليهم – أو يمكنه على الأقل أن يسبب لهم مشاكل صحية كبيرة. سيكون بإمكان الطبيب الثابت أن يعطي نصائح جيدة حول ما هو آمن بالنسبة لك، وسيكون بإمكانه أيضاً أن يقيم متى وكيف يجب عليك أن تتناول أدويةك.

إذا أحببت خذّ معك هذه المعلومات إلى طبيبك إذا كنت تخطط للصيام. يمكن لطبيبك أن يعثر على المزيد من النصائح المفيدة على صفحة الانترنت diabetes.no/innvandrerere



ماذا يحدث لجسمي عندما أصوم؟

عدم تناول الطعام بانتظام قد يخلق مشاكل للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، لأن ذلك يزيد من احتمال حدوث تأرجحات كبيرة في مستوى السكر في الدم - وهذا بدوره يزيد من مخاطر حدوث مضاعفات.

بعد مرور ثمانية ساعات تقريباً على تناول الوجبة السابقة يبدأ الجسم بإستهلاك الطاقة الموجودة في المستودعات الإحتياطية في الجسم بغية الإبقاء على مستوى السكر في الدم في المستوى الطبيعي. بالنسبة لمعظم الناس لا يشكل هذا ضرراً لهم، ولكن بالنسبة للمصابين بداء السكري - خاصة إذا كانوا يستخدمون أنواعاً محدّدة من الأدوية أو الأنسولين - فإنهم سيكونون معرّضين بشكل كبير لخطر حدوث انخفاض أو ارتفاع في مستوى سكر الدم، وكذلك لخطر نقص كمية الماء في الجسم (التجفاف). هذا بطبيعة الحال مهمٌ بشكل خاصّ أن يكون المرء عارفاً به إذا ما صادف شهر رمضان فترة الصيف.

هناك معلومات حول مرض السكري بلغات كثيرة على صفحة الانترنت
diabetes.no/innvandrerne



أنا أعاني من مرض السكري - هل يمكنني أن أصوم؟

السكري مرض مزمن وهو يؤهّل المصاب به أن يكون مستثنى من الصوم، وبإمكان المصابين بالسكري ممّن يستخدمون الأنسولين أن يمتنعوا عن الصوم لأسباب صحية. هذا أمرٌ اتفق حوله العلماء المسلمون والعاملون الصحيون على حدّ سواء. مع هذا هناك العديد ممّن يريدون أن يصوموا رمضان رغم كونهم مصابين بداء السكري. الصيام ممكن إذا كنت تعاني من السكري من النوع الثاني المنظّم جيداً، ولكن في جميع الأحوال يتطلب الصيام تخطيطاً جيداً ومعرفةً بكيفية تكييف الطعام والأدوية. يجب عليك أيضاً أن تعرف كيف تقي نفسك من وتتعامل مع تآرجح مستويات السكر في الدّم بين العالي والمنخفض.

ينبغي على الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول أن يمتنعوا عن الصيام في رمضان. ينبغي عليهم أيضاً أن يمتنعوا عن الصيام إذا كان مرض السكري عندهم منظّمًا بشكل سيء، أو إذا كانوا قد عانوا خلال الشهور الأخيرة من نقص كبير في سكر الدّم (hypoglykemi) أو انخفاض قلبية الدّم (syreforgiftning) من النوع الخطير. نفس الشيء ينطبق على الحوامل والأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدّموية أو الفشل الكلوي، أو يقومون بمزاولة أعمال شاقّة تتطلب جهداً بدنياً كبيراً.



هل بإمكانني أن أفحص مستوى سكر الدم وأنا صائم؟

لقياس مستوى سكر الدم أثناء الصيام أهمية إضافية، وأنت لا تقطع صيامك إذا ما قمت بقياس مستوى السكر عندك، بل أنك بذلك تقلل من خطر حدوث صعود أو انخفاض كبيرين في مستوى سكر الدم.

من المستحسن أن تقوم بقياس مستوى سكر الدم قبل طلوع الشمس، بعد طلوع الشمس بساعتين، في منتصف النهار، قبل الغروب وقبل وقت النوم. كما أنه مهم على نحو إضافي أن تقيس مستوى سكر الدم إذا ما شعرت بتوعك أو مرض، أو إذا اشتبهت بأن مستوى سكر الدم عندك مرتفع أو منخفض بشكل كبير.



هل يجب علي أن أصحو قبل طلوع الشمس

(في وقت السحور)؟

عدم تناول الطعام لعدة ساعات يزيد من خطر حدوث انخفاض كبير في مستوى سكر الدم، أي ما يسمى بغيوبة هبوط سكر الدم (hypoglykemi). توصي جمعية مرضى السكري Diabetesforbundet بتناول وجبة السحور قبل طلوع الشمس لأنها ستساعدك في الحفاظ على مستوى مستقر لسكر الدم خلال الصيام.

نصائح مفيدة

- أحرص على وجود سكر العنب معك دائماً. لأنه إذا حدث لك شيء، يمكنك أن تحصل على مساعدة بشكل أسهل.
- أفحص مستوى سكر الدمّ عندك خلال ساعات النهار، فهذا لا ينتج عنه قطع الصيام (الإفطار).
- قسّ مستوى سكر الدمّ إذا شعرت بتوعّك.
- أحرص على الحصول على راحة كافية. من شأن النوم السيء في الليل أن يجعل التحكم في مستوى سكر الدمّ أمراً صعباً.

إذا كان مستوى سكر الدمّ عندك مرتفعاً أو منخفضاً، يجب عليك أن تتعامل معه.

- إذا كان مستوى سكر الدمّ أخفض من 3.3 ميلي مول/لتر، أقطع الصيام على الفور وابدأ بمعالجة انخفاض مستوى سكر الدمّ. اشرب مشروباً محلياً، تناول من ثلاثة إلى أربعة مكعبات من السكر أو تناول سكر العنب (الغلوكوز).
- إذا كان مستوى سكر الدمّ 3.9 ميلي مول/لتر في بداية الصيام وأنت تستخدم الأنسولين أو أقراص سلفونيلورييا (suffonylurea)، امتنع عن الصيام.
- إذا كان مستوى سكر الدمّ عندك أعلى من 16 ميلي مول/لتر، أقطع الصيام على الفور.
- إذا كنت تعاني من الإجتفاف، أقطع الصيام واشرب الماء.
- إذا بدأت تشعر بتوعّك أو أصبحت مشوشاً، أو إذا أصابك انهيار صحي أو دوار، أقطع الصيام واشرب الماء أو سائلاً آخراً.
- يجب ألا تتوقّف عن استعمال الأنسولين، ولكن تحدّث مع طبيبك الثابت مسبقاً لأنك ربّما تضطر إلى تغيير كمية الأنسولين أو توقيت حقنه.



ماذا ينبغي علي أن آكل خلال شهر رمضان؟

تذكر أن تأكل طعاماً صحياً على مدار السنة، أيضاً خلال شهر رمضان. إذا بالغت في الأكل - أو أكلت كميات كبيرة من الطعام الغير صحي - فلن يزيد وزنك فحسب، بل أنك ستتسبب أيضاً في حدوث عدم استقرار في مستوى سكر الدمّ عندك. لا تبالح في الأكل.

إننا نوصيك بأن تتناول أطعمة متنوعة خلال شهر رمضان لكي تحافظ على مستوى مستقرّاً لسكر الدمّ قدر الإمكان. هذه بعض الأمثلة على الأطعمة الصحية:

- كربوهيدرات بطيئة غنية بالألياف. هذه الأطعمة قد تكون الخبز الأسمر ذو ثلاثة حقول مقلّلة على الأقلّ على مقياس الخبز، عصيدة الشوفان، أرز غير مقشور (كامل الحبة)، فاصوليا، عدس، فاكهة وخضروات.
- أطعمة غنية بالبروتين مثل الدجاج والسّمك والبيض.
- مصادر دهون جيدة مثل الأفوكادو وحفنة من المكسّرات والسّمك المدهن.

كما عند تناول كلّ الوجبات الأخرى: لا تفرط في الأكل وأحرص على شرب كمية كبيرة من الماء.

عند الإفطار، حاول أن تتجنّب تناول كمية كبيرة من السكر - والأطعمة الغنية بالدهون مثل پاراثاس parathas، بوري puri، ساموسا samosa، باكورا pakora، لادو ladoo، جيليبى jelibi و بورفي burfi. تجنب تناول الأطعمة المقلية، واختر بدلا عنها أطعمة تمّ شَيِّها في الفرن.

يرغب عدد كبير من الناس أن يفطروا بتناول التمر. تذكر بأنّ التمر أيضا يحتوي على نسبة كبيرة من السكر. لذلك قلل من عدد حبّات التمر إلى إثنين - ثلاثة حبّات قبل تناول أطعمة أخرى صحيّة.



ماذا يمكنني أن أشرب؟

إذا كنت مصاباً بمرض السكري فقد يزيد الصوم لساعات عديدة من خطر الإصابة بالتجفاف. لذا تذكر أن تشرب الماء (وليس المشروبات المحلاة) بعد الإفطار وقبل طلوع الشمس (في وقت السحور).

هل بإمكانني أن أصلي التراويح؟

الصلاة التقليدية المسماة التراويح قد تطول كثيراً، ومن أجل تجنب التعرض لمشاكل خلال تأديتك لصلاة التراويح تذكر أن:

- تشرب كمية كبيرة من الماء قبل وأثناء وبعد الصلاة.
- تتناول طعاماً صحياً عند الإفطار.

يمكنك أيضاً أن تتصل هاتفياً بخط إساء المشورة بشأن مرض السكري (Diabeteslinjen) على الرقم 815 21 948 من الساعة 9-15 في أيام الأسبوع العادية إذا كانت لديك استفسارات حول مرض السكري. هنا يمكنك الحصول على أجوبة على استفساراتك باللغات العربية، التركية، الصومالية، الأردنية والبنجابية، إضافة إلى الإنكليزية والنرويجية.